แผนที่ความคิด จุดหมายของชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

จุดหมายของชีวิต
Life's Objectives

แยกออกเป็น 3 ด้าน

ด้านที่ ๑ อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน
ประโยชน์ตน
one's own benefit
พึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง
พัฒนาชีวิตตนเองให้ลุถึง

ด้านที่ ๒ ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น
ประโยชน์ผู้อื่น
other people's benefit
ช่วยเหลือให้ผู้อื่นหรือเพื่อนมนุษย์ให้ลุถึง
สนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของเขาเองขึ้นไปจนเข้าถึงตามลำดับ

ด้านที่ ๓ อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน
ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย
benefit to both parties
ประโยชน์สุขหรือความดีงามของชุมชน/สังคม
ภาวะแวดล้อม ปัจจัยต่างๆ พึงช่วยกันสร้างสรรค์
เกื้อหนุนทั้งตนเองและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย

ขั้นที่ 1 ทิฏฐธัมมิกัตถะ
จุดหมายขั้นตาเห็น
ประโยชน์ปัจจุบัน
Present benefit
มีสุขภาพดี
ร่างกายแข็งแรง
ไร้โรค
งามสง่า
อายุยืน
มีเงินมีงาน
มีอาชีพสุจริต
มีสถานภาพดี
พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ
มีครอบครัวผาสุก
เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่นับถือ

ขั้นที่ 2 สัมปรายิกัตถะ
จุดหมายขั้นเลยตาเห็น
ประโยชน์เบื้องหน้า
further benefit
มีความอบอุ่นชายชื่นใจ
ด้วยศรัทธา
มีหลักแห่งใจ
มีความภูมิใจ
ชีวิตสะอาด
ประพฤติแต่การสุจริต
มีความอิ่มใจ
ในชีวิตมีคุณค่า
ในความเสียสละของตนเอง
ความแกล้วกล้ามั่นใจ
ที่มีปัญญาในการแก้ปัญหาได้
ความโล่งจิตมั่นใจ
ได้ทำความดี
มีทุนประกันภพใหม่

ขั้นที่ 3 ปรมัตถะ
จุดหมายสูงสุด
ประโยชน์อย่างยิ่ง
Greatest benefit
ไม่หวั่นไหวไปตามความผันผวนปรวนแปรต่างๆ
ไม่สิ้นหวังเศร้าซึมคับแค้นจิตเพราะความยึดติดถือมั่น
ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจตลอดเวลา
เป็นอยู่และทำด้วยปัญญาซึ่งมองที่เหตุปัจจัย

เขียนแผนที่พุทธธรรม โดย ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี
www.prachasan.com

อนาคตอยู่ในกำมือของผู้นำที่จะกำหนดโลกของผู้นำ

คณะสัตวแพทยศาสตร์และสัตวศาสตร์

MSU 2

7 ขั้นตอนการบรรลุเป้าหมาย

STEP Seven
ปฏิบัติการตามแผน
7

STEP Six
กำหนดแผนปฏิบัติการ
6

STEP Five
ระบบความรู้ ทักษะที่ต้องใช้
5

STEP Four
ระบุคน องค์กรเกี่ยวข้อง
4

STEP Three
ระบุปัญหาอุปสรรค
3

STEP Two
กำหนดเส้นตาย
2

STEP One
1

7 Step Achieve GOALs
by Brian Tracy

เส้นสร้างสู่ความสำเร็จของคนคุณภาพ ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี

Road map for success LEADERSHIP GOALs setting & Achieve Mapping by Dr.Prachasan Saenpakdee

MSU 3

เอกสารประกอบการบรรยาย วิถีคนคุณภาพ
โดย ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี

.´ÊÍº¤ÇÒÁ½¹¢Í§¤¸³
Put Your DREAM to test

1. ความเป็นเจ้าของความฝัน
Is My Dream Really My Dream?

- อยากได้
- อยากมี
- อยากเป็น

- จะทำอะไรบ้างหากไม่มีขีดจำกัด
- หากมีชีวิตเหลือเพียง 5 ปี จะทำอะไรบ้าง
- ถ้ามีทรัพยากรไม่จำกัด จะทำอะไรบ้าง
- จะทำอะไรหากประกันได้ว่า ไม่มีทางล้มเหลว

2. ความชัดเจนของความฝัน
Do I Clearly See My Dream?

- ฉันอยู่ที่ไหน
- ฉันรู้อะไรบ้าง
- ฉันต้องการอะไร

3. ความเป็นจริงของความฝัน
Am I Depending on Factors within My Control to Achieve My Dream?

- อะไรคือฝันของฉัน
- จุดเริ่มต้นสู่ฝันอยู่ที่ใด
- จุดอ่อน จุดแข็งของฉัน
- อุปนิสัยเชิงบวกและลบของฉัน
- ฉันจะต้องใช้เวลานานขนาดไหนในการฝึกฝน เพื่อสู่ฝัน

4. ความหลงใหล ความชอบ
Does My Dream Compel Me to Follow It?

- มันรุนแรงเพียงพอให้บรรลุไหม
- อายุเท่าใดก็เริ่มต้นได้เสมอ

5. เส้นทางสู่ความฝัน
Do I Have a Strategy to Reach My Dream?

- State all your position
- Examine all your action
- Consider all your options
- Utilize all your resources
- Remove all your nonessential
- Embrace all your challenges

6. ฝันเกี่ยวข้องกับใครบ้างหรือไม่
Have I Included the People I Need to Realize My Dream?

- DREAM TEAM
  - Dare
  - Respond
  - Expect
  - Affirm
  - Maximize
  - Take
  - Encourage
  - Accept
  - Make

7. มูลค่าของความฝัน
Am I Willing to Pay the Price for My Dream?

- ต้องลงทุนเรื่องต่างๆ มากน้อยขนาดไหน
- ต้องจ่ายอะไรบ้าง
  - เงิน
  - เวลา
  - ทรัพย์สิน

8. ความมุ่งมั่นดุดันสู่ฝัน
Am I Moving Closer to My DREAM?

- เปลี่ยนความคิด
- เปลี่ยนมุมมอง
- เปลี่ยนอุปนิสัย

9. การบรรลุความฝัน
Does Working toward My Dream Bring Satisfaction?

- มั่นใจว่าไม่ใช่ฝันกลางวัน
- สิ่งที่ทำสร้างสุขได้
- ฉันมั่นใจ ขึ้นทุกวัน

10. นัยสำคัญที่เกิดขึ้นเมื่อบรรลุฝัน
Does My Dream Benefit Others?

- ฝันของฉันส่งผลต่อเพื่อนมนุษย์
- ฝันของฉันสร้างแรงบันดาลใจ
- ฝันของฉันนำมาซึ่งคุณค่า

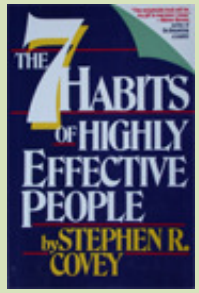
เส้นสร้างสู่ความสำเร็จของคนคุณภาพ

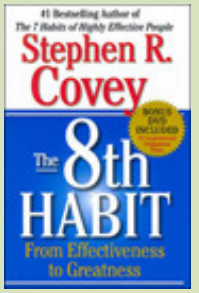
- แผนที่ความคิด ทดสอบความฝัน (DREAM test) อ้างอิงแนวคิดจาก หนังสือ Put Your DREAM to the test : John C. Maxwell mapping by ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี

คนที่ประสบความสำเร็จเริ่มต้นด้วยการมีฝัน

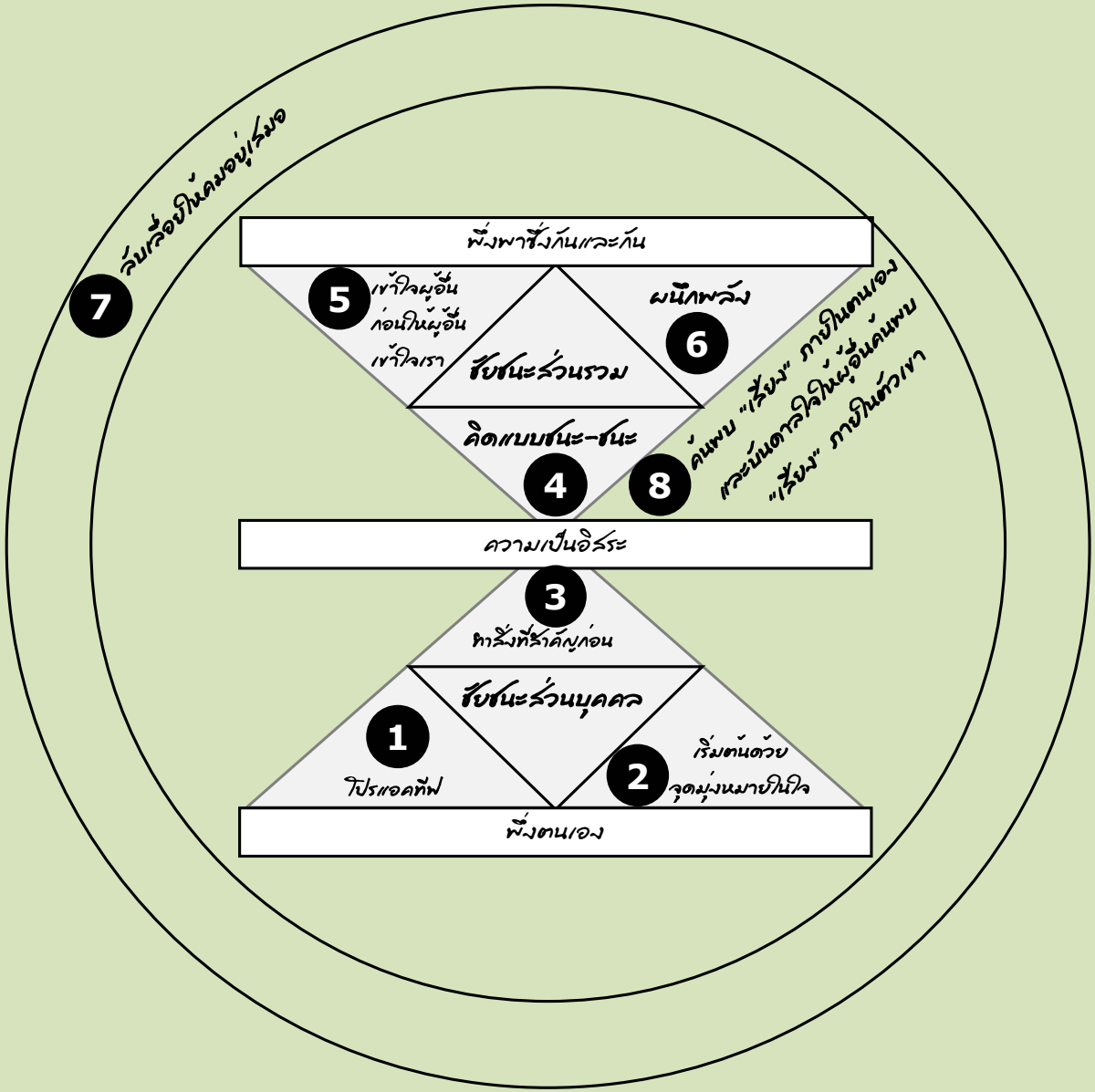
- อยากได้
- อยากมี
- อยากเป็น

ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี





อุปนิสัย 7 ประการ – อุปนิสัยที่ 8



เอกสารประกอบ workshop การค้นหาเสียงภายในตนเอง
The 8th Habit by Dr. Stephen R. Covey

แผนที่ความคิด สัปปุริสธรรม 7 เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

Multi - Q for Leadership

- XQ - eXecution Quotient ความฉลาดทางการจัดการ
  - การจัดการงานด้วยแผน
  - การทำตามแผนจนสำเร็จ
  - อุปนิสัยกัดไม่ปล่อย

- AQ - Adversity Quotient ความฉลาดทางความอดทน
  - ท้าทายตนเองเสมอ
  - อดทนรอความสำเร็จ
  - ยกระดับตนเองเสมอ

- FQ - Financial Quotient ความฉลาดทางการเงิน
  - เข้าใจการเงิน
  - การจัดการการเงิน
  - การแก้ไขปัญหา

- NQ - Networking Quotient ความฉลาดทางการสร้างเครือข่าย
  - การสร้างเครือข่าย
  - การจัดการเครือข่าย
  - การขับเคลื่อนเครือข่าย

- RQ - Reading Quotient ความฉลาดในการอ่าน
  - การอ่านหนังสือเร็ว
  - การอ่านเพื่อการเปลี่ยนแปลง
  - อุปนิสัยรักการอ่าน

- MQ - Moral Quotient ความฉลาดทางจริยธรรม
  - มโนธรรมนำชีวิต
  - จิตบริสุทธิ์
  - พื้นฐาน Governance

- EQ - Emotional Quotient ความฉลาดทางอารมย์
  - การควบคุมชีวิต
  - การจัดการความต้องการ
  - การอยู่ร่วมกับคนอื่น

- IQ - Intelligence Quotient ความฉลาดทางปัญญา
  - ฉลาดในการเรียนรู้
  - ฉลาดในการหาความรู้
  - ฉลาดในการจัดการความรู้

- SQ - Spiritual Quotient ความฉลาดทางจิตวิญญาณ
  - เข้าถึงเสียงภายในแห่งตน
  - การเข้าใจความเป็นมนุษย์
  - เข้าใจความต้องการของตน

- PQ - Physical Quotient ความฉลาดทางร่างกาย
  - การออกกำลังกาย
  - การดูแลสุขภาพองค์รวม
  - ความสง่างามแห่งตน

- LQ - Leadership Quotient ความฉลาดทางการนำ
  - พัฒนาภาวะผู้นำ
  - การนำทีม
  - การตัดสินใจแบบผู้นำ

- CQ - Creative Quotient ตวามฉลาดทางการสร้างสรรค์
  - ความคิดสร้างสรรค์
  - การคิดนอกกรอบ
  - ความกล้าแตกต่าง

- มองความฉลาดแบบองค์รวม (Multi-Q approach)

การจัดการความฉลาดแบบองค์รวม (Multi – Quotient approach) เอกสารประกอบการบรรยาย การคิดเชิงระบบ
โดย ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี www.prachasan.com

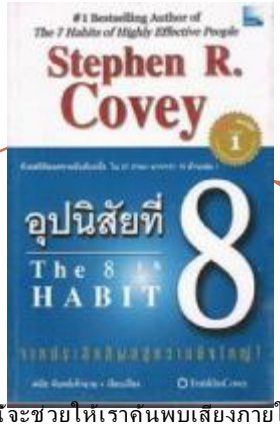
First Thing First : Stephen R. Covey

1	Connect to Mission	3 Identified Goals	4	Organize Weekly			6 Evaluation
2	Reviews Roles		5	Daily : Exercise Integrety in the Moment of Choice	Week #		

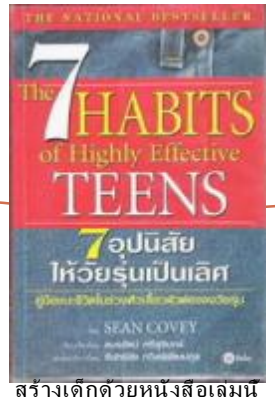
ROLES	GOALS	REMINDERS
ลับเรือยให้คม		
Physical		
Social/Emotion		
Mental		
Spiritual		
ครอบครัว - Family		
ปริญญาเอก - Ph.D.		
ราชการ - Works		
ปัจเจก - Life ชีวิตส่วนตัว		
Glocalization - ภูมิปัญญาสู่สากล		
สังคม ชุมชน - Social		
คนรัก คู่ชีวิต แฟน - Heart		

Mission

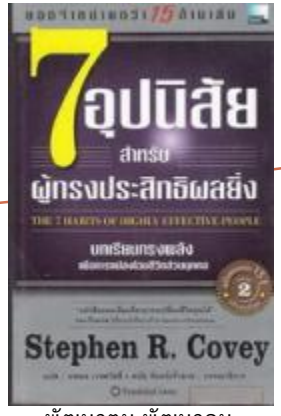
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
6	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....
7							
8							
9							
10							
11							
12							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities	Other Priorities



เล่มนี้จะช่วยให้เราค้นพบเสียงภายในตนเอง



สร้างเด็กด้วยหนังสือเล่มนี้ อ่านให้จบก่อนค่อยแนะนำให้ลูกอ่าน

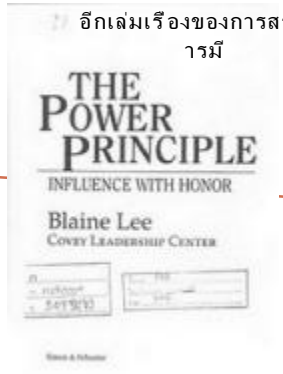


พัฒนาตน พัฒนาคน พัฒนาสังคม ด้วยเล่มนี้

ครอบครัวสร้างได้ด้วยเล่มนี้

ผู้นำทุกคนควรได้อ่าน ก่อนคิดจะไปบริหารองค์กร

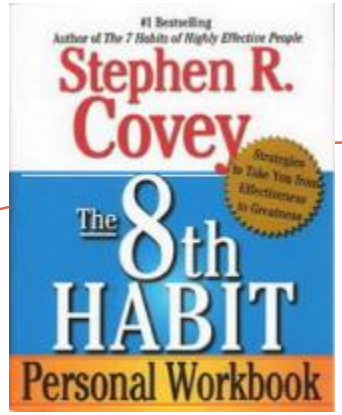
เล่มนี้ช่วยเรื่องการจัดการเวลา

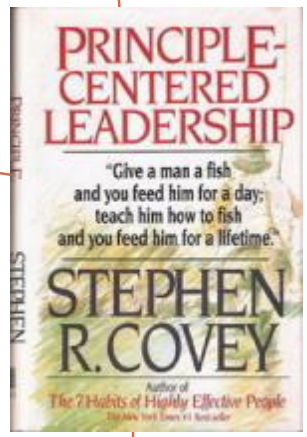


อีกเล่มเรื่องของการสร้างบารมี

หนังสือชุดทรงพลังของ Dr. Stephen R. Covey นำเสนอโดย ดร. ประชาสรรค์

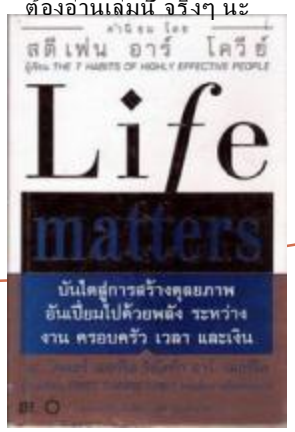
เล่มนี้เป็นแบบฝึกหัดเพื่อค้นหาเสียงภายในตนเอง



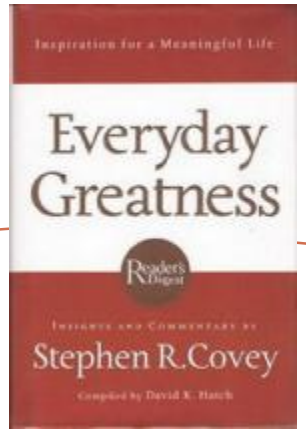


เรื่องราวดีๆ ของการใช้ชีวิตในแบบ 7 Habits

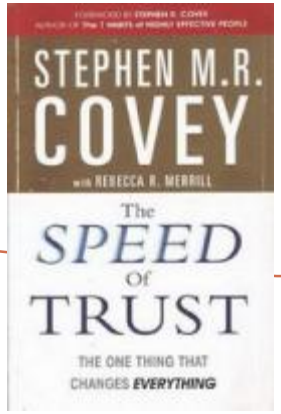
สมดุล งาน ครอบครัว เวลา เงิน
ต้องอ่านเล่มนี้ จริงๆ นะ

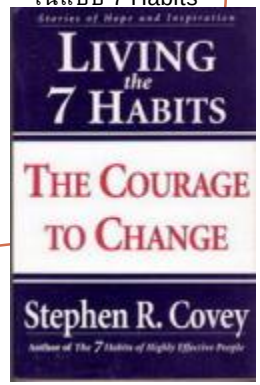


ทำแต่ละวันให้สุดยอด



Trust ทางออกของทุกปัญหา





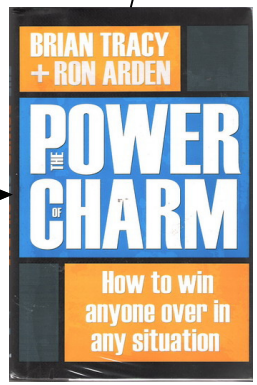
หนังสือชุด ของ Dr. Stephen R. Covey เพื่อการพัฒนาตนเอง ครอบครัว และลูกๆ รวมทั้งการพัฒนางาน การพัฒนาภาวะผู้นำ เพื่อก้าวสู่ความยิ่งใหญ่ ประสบความสำเร็จ
หาซื้อได้ที่ ภาษาไทย (ร้าน Se-Ed) เล่มที่เป็นภาษาอังกฤษ (ร้าน Asiabooks- www.asiabooks.com) ข้อมูลเพิ่มเติม contact ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี (www.prachasan.com)

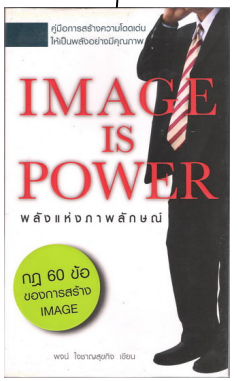
CHANGE YOUR LIFE

เข็มทิศนำทางสู่ความยิ่งใหญ่
John C. Maxwell เล่มนี้จะนำพาคุณ
ไปยังทิศทางที่ถูกต้อง

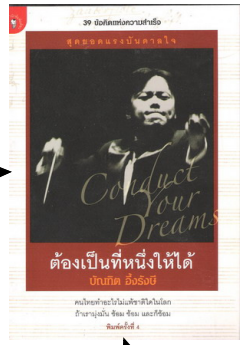
"Your Road Map for Success
ความเสร็จคือการเดินทาง
John C. Maxwell เตรียมสิ่งที่เรียกว่า
ความสำเร็จคือการเดินทางไว้ให้คุณเรียนรู้

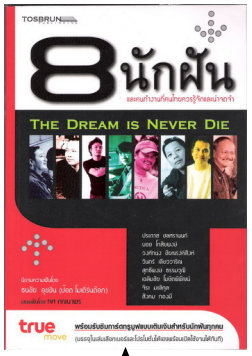
การสร้างอำนาจให้กับตัวเอง
โดยการบริหารเสน่ห์ในตัวคุณ
Brian Tracy + Ron Arden
เขียนหนังสือที่คนสำเร็จต้องอ่าน





ต้องเป็นที่หนึ่งให้ได้
บัณฑิต อึ้งรังษี
เป็นตัวอย่างของคน
ที่สำเร็จ นำจุดแข็ง
มีการเดินทาง มีฝัน
อ่านเป็นแบบอย่าง

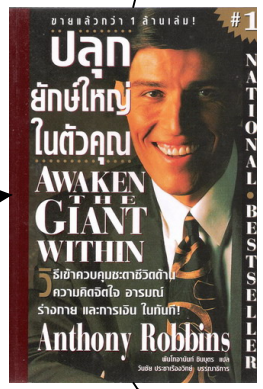


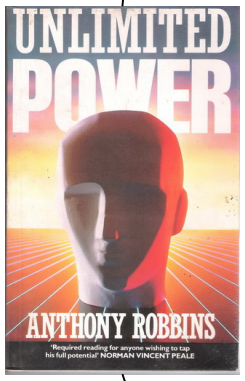


8 นักฝัน
จะบอกคุณว่า
หากมีฝัน จง
เดินทางสู่ฝัน
อย่าไปสนใจ
อุปสรรค
จับจ้องที่จุดหมาย
อย่ายอมแพ้

พลังแห่งภาพลักษณ์
เป็นตัวที่จะตัดสินระดับ
ของความสำเร็จของคุณ
อ่านเล่มนี้นะ แล้วคุณจะ
เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ
ไปสู่คนสำเร็จ

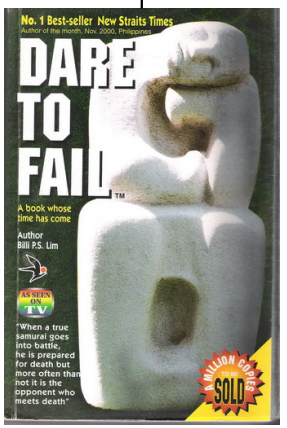
ปลุกยักษ์ใหญ่ในตัวคุณ
Awaken Giant Within
Anthony Robbins
หนังสือที่จะทำให้คุณตื่นขึ้นมา
รับกับความยิ่งใหญ่



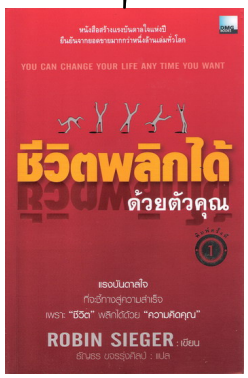


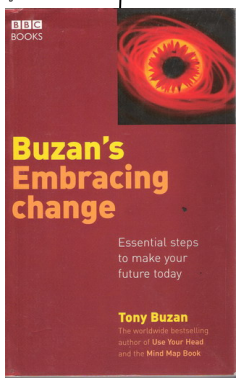
"Unlimited Power
อำนาจไร้ขีดจำกัด
Anthony Robbins
เมื่อปลุกยักษ์ขึ้นมาแล้ว
เราก็ควรจะรับรู้ว่ามันมี
อำนาจไร้ขีดจำกัด

ทั้งหมดที่แนะนำให้อ่านในชุดนี้
ทุกสิ่งอย่างจะเกิดขึ้นได้คุณต้อง
DARE TO FAIL ต้องกล้าล้มเหลว
อ่านเล่มนี้เพื่อเข้าใจเรื่องของ
คนสำเร็จที่กล้าล้มเหลว



ชีวิตพลิกได้ ด้วยตัวคุณ
Robin Sieger หนังสือที่
บอกคุณว่า พลิกชีวิตได้
จริงๆ อ่านดูสิ

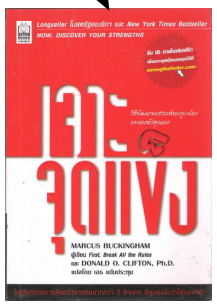


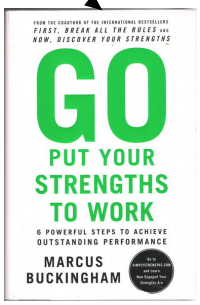


เมื่อเชื่อว่า ชีวิตพลิกได้ด้วยตัวคุณ
สิ่งที่เราต้องเตรียมตัวก็คือการ
รับการเปลี่ยนแปลง
Embracing Change โดยท่าน
Buzan เขียนไว้สำหรับการ
รับการเปลี่ยนแปลง

Go Put Your Strengths to work
เมื่อรู้จุดแข็ง พัฒนามัน แล้วก็จง
นำจุดแข็งมาใช้ในการทำงาน
เล่มนี้ ออกมาใหม่ ต่อจาก เจาะจุดแข็ง

เจาะจุดแข็ง ของ
Marcus Buckingham
จะบอกคุณว่า หาจุดแข็ง
ให้เจอ แล้วนำมาใช้
อย่าเสียเวลากับการแก้ไข
แต่จุดอ่อนจะไปไม่ถึงไหน





หนังสือชุด พลิกชีวิตด้วยจุดแข็งของคุณ เรียบเรียงนำมาแนะนำโดย เภสัชกร ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี ศูนย์ฝึกอบรมภูมิปัญญาสู่สากล Glocalization Training Center | www.glocalization.org | Khon Kaen, THAILAND